سلسلة أبطال الرياضة فى عالم الحيوان

الجمباز

إعداد / حازم إسماعيل

دار
التقوى
للنشر والتوزيع



دار الكتب المصرية
فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

السيد ، حازم إسماعيل
الجمباز / إعداد حازم إسماعيل السيد . ـ القاهرة :
دار التقوى للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠.
١٦ص ؛ ٢٤سم . ـ (سلسلة أبطال الرياضة في عالم الحيوان ؛)
تدمك : ٧ ٧٦ ٥٨٤٠ ٩٧٧
١ - الجمباز ٢ - الألعاب الرياضية
٣ - ألعاب القفز
أ . العنوان ب - السلسلة
٧٩٦,٤١

اسم السلسلة : : أبطال الرياضة في عالم الحيوان .
الكتاب : الجمباز
المؤلف : حازم إسماعيل السيد
دار
التقوى
للنشر والتوزيع
٨ شارع زكي عبد العاطي
من شارع عمر بن الخطاب
عرب جسر السويس – القاهرة
تليفون : ٢٢٩٨٩٩٤٣
موبايل : ٠١١١٦٧٥٤٨٦
المدير المسئول / محاسب
عبد الناصر إبراهيم إمام

الطبعة الأولى
١٤٣٣هـ - ٢٠١٢ م
رقم الإيداع
٢٠١٠ / ١١٨٢٩
I.S .B.N
977-5840-76-7
E-mail : dareltakwa62@yahoo.com

الجُمْبـاز رياضَـة حيَّـة تجمَـع بـيْن القُـوَّة والمُرونَـة والسُّـرعَة والمَهارَة . وقدْ أدرجَت هَذِه الرِّياضَة لأوَّل مرَّة كرياضَة رَسْميَّة فِي عَـام ١٩٧٢ م ، وكَـانَ ذلِـكَ فِـي إطـار ألْعـابِ الأولِيمْبيَـاد الخَاصَّـة العَالَمية الصَّيفيَّة ، وقدْ تَنـافس فِيهَـا أحَد عَشَرَ لاعِباً فِي مَجْموعَتَيْن مِنَ الألْعَابِ ، وبحلُول الألْعابِ الأولِيمبيَّـة الصَّيْفِيَّة لِعَام ١٩٩٩ م بَلَـغ عَدَد المُتَسابقِين فِـي هَذِه الرِّياضَـة ٢٨٠ لاعِباً مَثَّلُوا ٤٣ برْنَـامَج أولِيمْبياد خَاص حَوْل العَالَم .

وتَضُـم هـذِه الرِّياضَــة مَجموعَــة مُتَنَوِّعة مِنَ الألعَابِ للرِّجَال والسَّيِّدات مَعَ وُجودِ بَعْض الاخْتِلافَات بَيْنَهُما .

جهاز الحلق

جهاز العقلة

جهاز المتوازين

جهاز حصان القفز

حصان الحلق

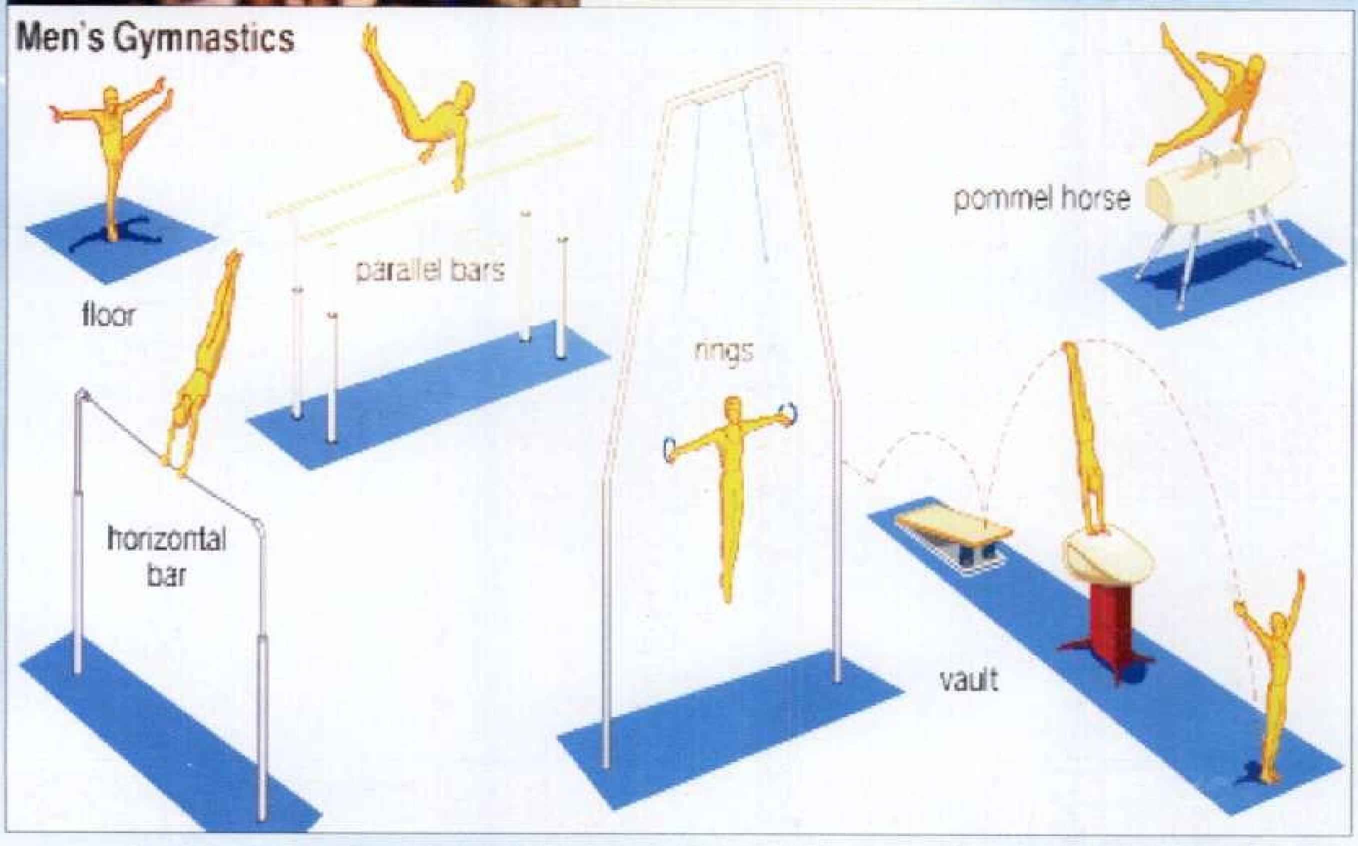
مجموعة ألعاب الجمباز المخصصة للرجال



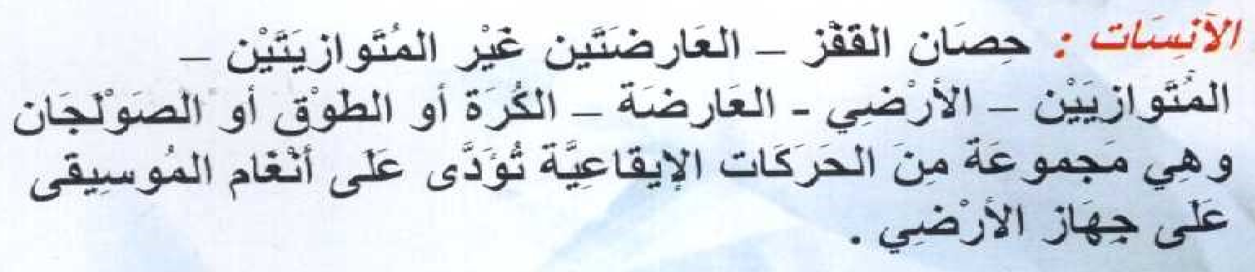
وألَعَاب الجُمْبَاز هِيَ :
الرِّجَال : حِصَــان القَفْــز – حِصَــان الحَلْق – جِهَاز الحَلْق – المُتَوازِيَيْن – الأَرْضِي – العُقْلَة .







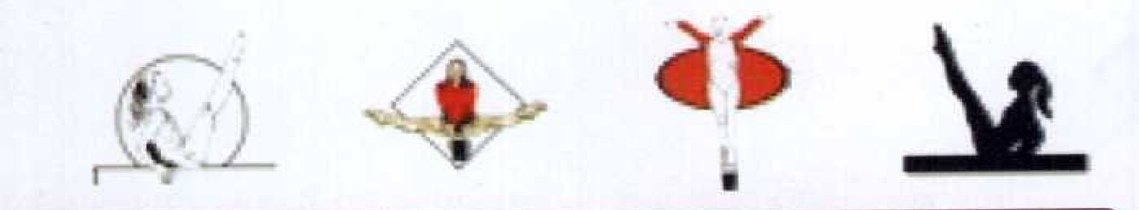
الألعاب المختلفة للرجال

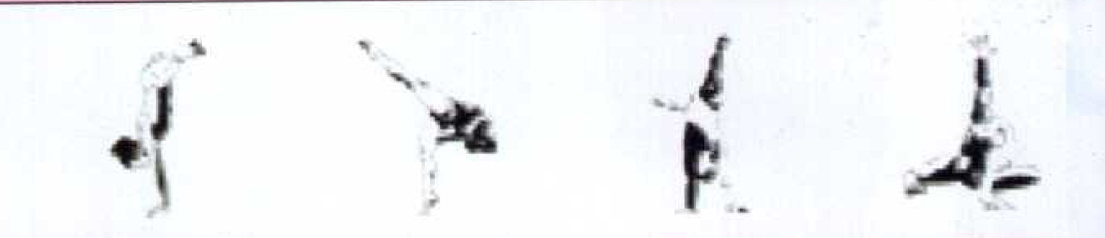


الآنِسَات : حِصَانُ القفْز – العَارِضَتَين غَيْر المُتَوازِيَتَيْن – المُتَوازِيَيْن – الأرْضِي - العَارِضَة – الكُرَة أو الطوْق أو الصَوْلَجَان وهِي مَجموعَة مِنَ الحَرَكات الإيقاعِيَّة تُؤَدَّى عَلَى أنْغام المُوسِيقى عَلَى جِهَاز الأرْضِي .



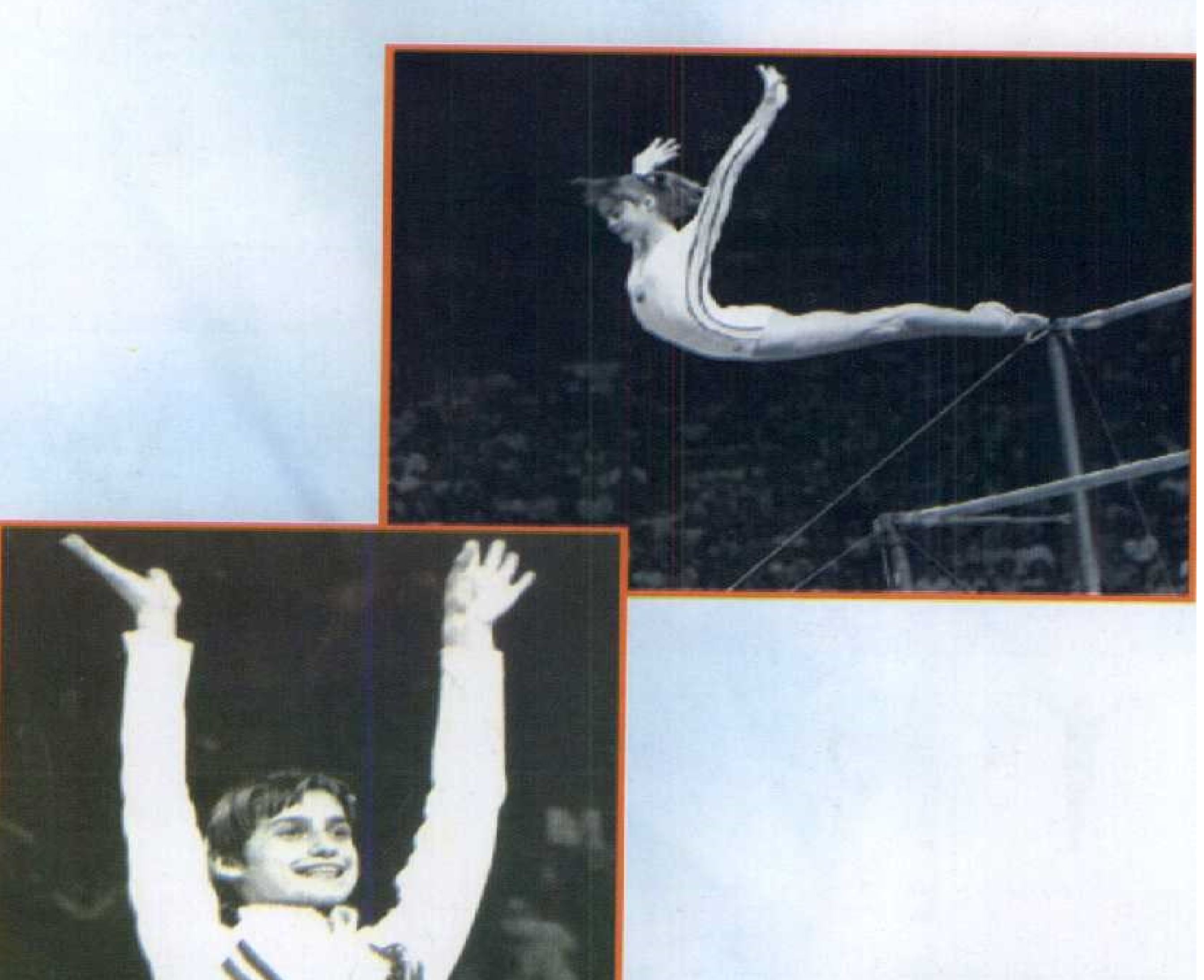






الألعاب المختلفة للسيدات

وسَتَبْقى اللاعِبَة الرُّومَانيَّة "ناديا كومانتشي" بلا شَكّ رَمْزاً مِنْ رُمُوز هَذِه اللُّعْبَة وأفضل مَنْ لَعِبَ الجُمْباز فِي العَالَم فهي أوَّل مَنْ أحْرَزَ الدَّرَجَة الكَامِلَة ١٠ دَرَجَات عَلَى ١٠ دَرَجَات وكَانَ ذَلِكَ فِي مُسَابَقَة العَارِضَتَيْن غَيْر المُتَوازِيَتَيْن ، وكَم كَانَت دَهْشَة الجَمَاهِير حِينَما شَاهدُوا أوَّل عَلامَة تَظْهَر عَلَى اللَّوْحَة بِكامِل دَرَجَتِها ، ولَم يَكُنْ ذَلِك مِنْ قبيل المُصادَفَة إذْ أحْرَزَت الدَّرَجَة نَفْسَها سَبْع مَرَّات وتُوِّجَت بَطَلَة أوليمْبياد مُونْتِريَال ١٩٧٦م وكَانَ عُمْرُها آنذاك ١٤ عاماً ، والعَجِيب أنَّها لَمْ تَنَل في البُطولَة التَّالِيَة سِوى المَرْكَز الثَّانِي ولَمْ تَفُزْ فِي لُعْبَة مِنْها .



ناديا كومانتشي على العارضتين

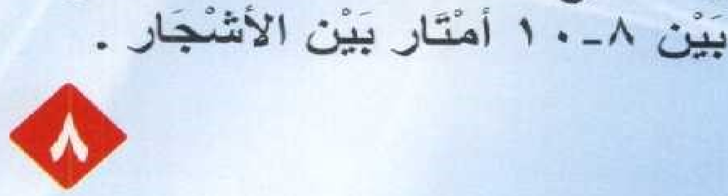
الرِّياضَة فِي عَالَم الحَيَوان مَيْدان كَبِير مُتَّسَع تَزْدَحِم قائِمته بِأبْطَال القُوَّة والرَّشَاقة والمُرونَة الَّذِين اسْتَكْمَلُوا أفضَل حَالات لِياقتِهم البَدَنِيَّة ، وهِيَ الوَسَائِل والأسالِيب الَّتِي زَوَّدَها بِهَا خَالِقُها لِتَكْتَسِب عَيْشَها وتَنْتَصِر عَلَى أعْدائِها أوْ تَفْلِتْ مِنْهُم فَيُكْتَب لَهَا النَّجَاة . لَقَد تَحَوَّرت أجْسامُها لِتُلاءِم حَياتِها عَلَى الأشْجَار أوْ بَيْن الأدْغال مِنَ القُدْرَة الفائِقة عَلَى التَعَلُّق وخِفَّة الحَرَكَة وسُرْعَة التَّنَقُّل والقفز ، فنَجِد مِن القُرُود مَا يَسكُن الأشْجار ولا يَهْبِط عَلَى الأرْض مُطْلَقاً ، وهِي تستَخْدم أقدامَها وذُيُولها فِي الإمْساكِ بِفُروع الأشْجَار وأغْصانِها ، فَهِي لا تُبَارَى فِي التَّسلُّق والتَّعلُّق والقفز والحَرَكات البَهْلوانيَّة حتَّى عَرف كَثِير مِنْها بِبَهْلَوَانات الغابَة ، وقدْ تخصَّصت حَيَوَانات أخْرَى كَثِيرة فِي الحَياة عَلَى الأشْجار فِي خِفَّة وبَراعَة . وفِي بِيئاتٍ أخْرَى مُختلِفة نَجِد المُرونَة والرَّشاقة مِنَ العَناصِر المُتَوفِّرة بِقُوَّة فِي حَيَوَاناتها ، فَفِي بِيئَة السَّافَانَّا والأعْشَاب لا نَرَى شَيْئاً يَفُوقُ الغُزْلان فِي الرَّشَاقة ، والأمْر نَفْسه نَجِده عِنْد الجَمَل والمَهَا فِي الصَّحْراء ، وعِنْد الدِّبَبة والثَّعَالِب القُطْبية فِي بِيئاتِ القُطْبَيْن ، كَمَا نَجِد العَجائِب فِي عالَم الزَّواحِف والحَشَراتِ مِنَ تَسَلُّق الأسْطُح والجُدْران المَلْساء والمَشْي عَلَى الخُيُوط والحِبَال والسَّيْر فِي وَضْع مَقْلُوب . هيَّا لِنَدخُل عَالَم العَجَائِب والغَرَائِب فِي هَذِه الرِّياضَة مَعَ أبْطَال خَارِقُون مِنْ نَوْع جَدِيد ... إنَّه عَالَم الحَيَوان..



أبطال الحركات البهلوانية

قرد الجيبون

مِن أبْطال الأكْروبات بَيْن سُكَّان الأدْغال ، لَـهُ قُدْرة فائِقة عَلَى التَّعلُّق والتَّنقُّل بَيْن الأشْجار ، يَسْتطِيع أنْ يَلِف ذِراعَيْـه بزاوية ١٨٠ ° كَما أنَّه يَتفوَّق عَلَى غَيْره مِنَ القُرودِ بقدْرتِه عَلَى سَحْب ذِراعَيْـه للخَلْـف مَسـافة أطـوَل ، كَمَـا أنَّ عَضـلات الكَتِـف ووَصْلَة الكُوع مُكونان بطريقة تَسْمَح بامْتِصاص الصَّدَمات ، وعِظام العَضُد طويلة ورَفيعَة وعِظام الذِّراع السُّفْلى أطوَل مِنْ عِظام ذِراعِه العُلْيا، ويَده مُسْتطِيلة تُشْبِه الخُطَّاف لِتُمكِّنه مِنَ الإمْسَاك بالفُروع بقُوَّة .
وهُو عِندمَا يتَنقَّل بَيْن الغُصُون بطريقَة المَرْوحَة حَيْث يَسْتبْدِل يداً مكَان الأخْرى بسُرْعَة كَبيرَة تَدْفعه الأرْجَحَة الواحِدَة مَسافَة ٣ أمتار ، كَمَا أنَّه مِنْ أبْرع القُرودِ فِي التَّسلُّق فهُو يستَطِيع أنْ يَسِير عَلَى قدَمَيْه ويَسْتَخْدِم يَدَيْه فِي التَّوَازُن ويَصِيد الطُّيُور بقفْزَة خَاطِفَة ويَضَعه فِي قَبْضَة قدَمِه حَتَّى يَمْسِك الفَرْع بيَده ويَحْدُث ذَلك فِي ثوان قَلِيلَة ، كَمَا أنَّه يستَطِيع القفْز مَسافات تَتَراوَح بَيْن ٨ ـ ١٠ أمْتَار بَيْن الأشْجَار .

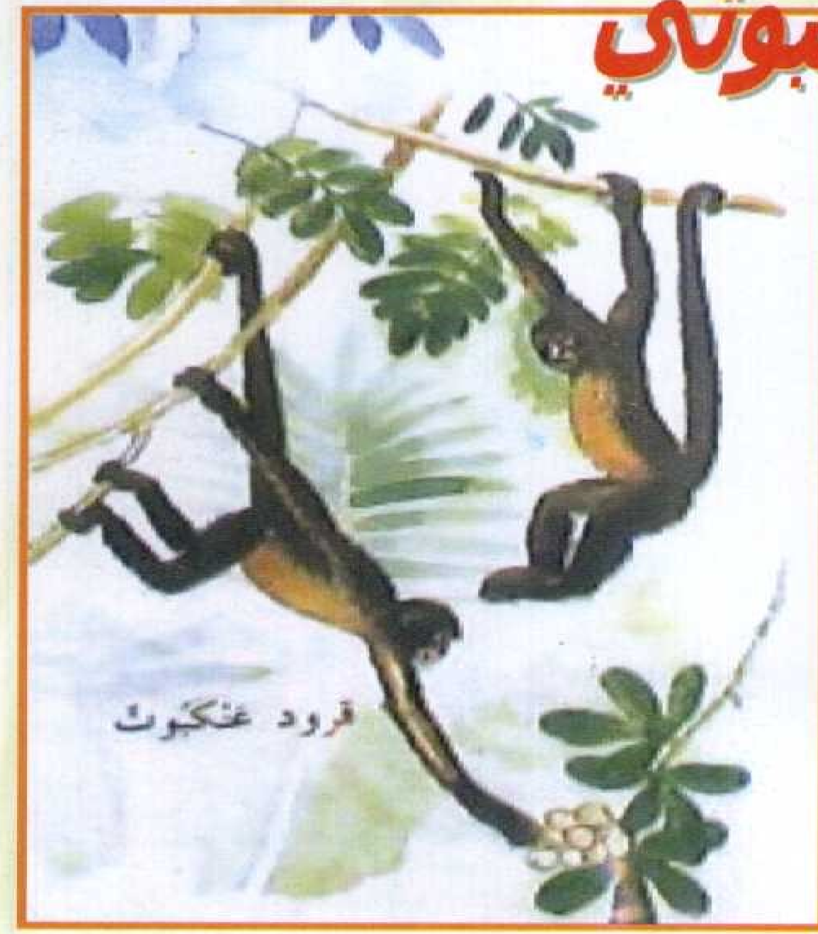


قرد التمارين



أصْغر القِرَدَة حَجْماً لا يَزيد طُولُه عَادَة عَنْ ١٥ سنتيمتراً ويسْتَوْطِن غَابَاتِ الأمازون بأمريكا الجنوبية ، ويُعْتَبَر مِنْ أعظم بَهلَوَانات الغَابَة بهَا، فهُو مِن أكْثر القُرُود خِفَّة ومَهَارَة فِي التَّسلُّق والقفز وهُو رُغْم صِغَر حَجْمِه يستَطِيع أنْ يقفِز بَيْن الأشْجَار قفْزَة يصِل طولُها إلى ١٣,٧ مِتْراً .

قرد عنكبوتي



سُمِّي هذا النَّوْع مِن القُرود بهَذا الاسْم نَظراً لِشَبَهه الكَبير بـهِ فهُو قَلِيل حَجْم الرَّأس والجِزْع لَكِنَّه طويل الأطرَاف بصُورَة كَبيرَة ، كَمَا أنَّ ذَيْله طويل يَنْتَهي بعُضْو للإمْسَاك بالأفرُع ، وَهُو مِنْ أكْثر القُرُود قُدْرَة فِي التَّكيُّف عَلَى الحَيَاة عَلَى الأشْجَار لكِنَّه لا يُجِيد السَّيْر عَلَى الأرْض لِطُول أقدَامِه الشَّدِيد .

كنغر الأشجار

مِنْ أرْشَقِ الحَيَوانَاتِ الَّتِي تَعِيشُ عَلَى الأشْجَارِ ، وَهُوَ أصْغَرُ مِنَ الكُنْغُرِ الأرْضِي ويَخْتَلِفُ عَنْه فِي أنَّ قدَمَيْه الأمَامِيَّتَيْن تُمَاثِلان الخَلْفِيَّتَيْنِ فِي الطُّولِ ، وتُمَكِّنُه قَبْضَتَيْ يَدَيْهِ القَوِيَّتَيْنِ اللَّتَانِ تَنْتَهِيَانِ بِمَخَالِب حَادَّة مِنَ الإمْسَاكِ بِقُوَّة بالأشْجَارِ ويَسْتَطِيعُ أنْ يَقْفِزَ بَيْنَ فُروعِ الأشْجَارِ مَسَافَة تَصِلُ إلَى ٩ أمْتَارٍ فِي القَفْزَةِ الوَاحِدَة ، ومِن عَادَاتِه أنَّه إذَا حُوصِرَ فوْقَ الأشْجَارِ أنْ يَقْفِزَ عَلَى الأرْضِ مِنَ ارْتِفَاعٍ كَبِير قدْ يَصِلُ إلَى ١٥ مِتْراً حَيْث أنَّ أقدامَه تَنْتَهِي بوَسَائِدَ قويَّة يَبْطُنُها مِنْ أسْفَل جِلْد خَشِن يُمَكِّنُها مِنَ الهُبُوط بسَلام .

تارسيس



حَيَوان شَجَرِي فِي حَجْم الفَأر يَسْتَطِيع القفْز ٥ م بَيْنَ الأشْجَار بِمَهَارَة

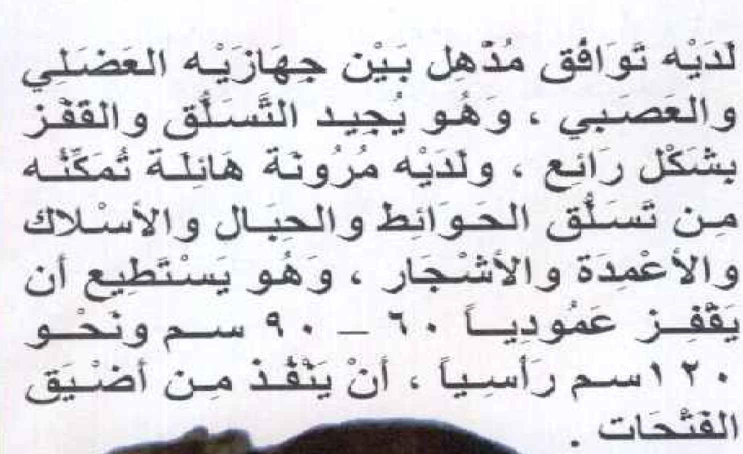
ليمور أندريس



حَيَوان مِن الليموريات كَبِير الحَجْم نَوْعاً طولُه ١٢٠ سم ويَسْتَطِيع القفْزه أمْتَار بَيْن أفرُعِ الأشْجَار بمَهَارَة وسُرْعَة كَبِيرَة .

أصحاب مهارات من طراز فريد

الفأر



لدَيْه توَافُق مُذْهِل بَيْن جِهَازَيْه العَضَلِي والعَصَبي ، وَهُو يُجِيد التَّسَلُّق والقفْز بشَكْل رائع ، ولَدَيْه مُرُونَة هَائِلة تُمكِّنُه مِن تَسَلُّق الحَوَائِط والحِبَال والأسْلاك والأعْمِدَة والأشْجَار ، وَهُو يَسْتَطِيع أن يَقْفِز عَمُودِياً ٦٠ – ٩٠ سم ونَحْو ١٢٠ سم رَأسِياً ، أنْ يَنْفُذ مِن أضْيَق الفتْحَات .



قاقم



مِنْ أشْهَر حَيَوانَات فَصِيلَة ابْن عِرْس فِي الصَّيْد والتَّسَلُّق ، ومِن عَادَاتِه الغَرِيبَة أنَّه عِنْدَمَا يَقُوم بالصَّيْد يَأتِي بسِلْسِلَة مِن الحَرَكَات البَهْلَوَانِيَّة يَسْحِر بِها الفَرِيسَة .

...ل القطط لها ٧ أرواح

يَقُول النَّاس أنَّ القِطَط لهَا ٧ أرواح
فَهَل هَذِه العِبَارَة صَحِيحَة؟

إذا اسْتَمَعْنَا إلَى جَوَاب العِلْم سَنَعْرِف يَقِيناً عَدَم صِحَّتِها ، فَالقِطُّ حَيَوَان جِسْمُه بَالِغ المُرُونَة يُمَكِّنُه مِن



...ثب وتَحْمِل السَّقْطَات مِنَ الأمَاكِن المُرْتَفِعَة مَا ...يْس لِغَيْره ، ولَدَيْه قُدْرَة فَائِقَة عَلَى تَحَمُّل ...صَّدْمَات ، وَهِي إذَا سَقَطت مِن مَكَان عَالٍ تَضْرب ...هَوَاء بذَيْلِها وتَلْوِي جِسْمها وتَعْتَدِل لِتَسْقُط عَلَى ...امِها بَعْد أنْ تَمُد أقْدَامَها إلَى أقْصَى امْتِدَاد وتَرْفَع ...رْعَها قدْر اسْتِطَاعَتِها فَإذا لامَسَت الأرْض تَمْتَص ...صَّدْمَة بِمَهَارَة شَدِيدَة ، ويُسَاعِدها عَلَى ذَلِك هَيْكَلها العَظْمِي المَرِن المُكَوَّن مِن ٢٥٠ عَظْمَة مَرِنَة ، كَمَا أنَّ عِظَام التُّرْقُوَة غَيْر كَامِلَة النُّمُو مِمَّا يُتِيح لأقْدَامِهَا الأمَامِيَّة حُرِّيَّة كَبِيرَة فِي الوَثب والعَدْو ، وتَبْطِن أقْدَامها وسَائِد تَقِيها مِن هَذِه الصَّدْمَات ، لِهَذا لا تُصَاب القِطَط



عَادَة بأذَى بسَبَب السُّقُوط أو الوَثب مِن ارْتِفاعَات كَبيرَة .

أبطال الأكروبات في عالم الحيوان



التَّعَابين مِنْ أمْهَر الكَائِنَات الحَيَّة فِي التَّسَلُّق ، حَتَّى أضْخَم أنْواعه تُجيد التَّسَلُّق عَلَى الأشْجَار بمَهَارَة فَائِقة ، فالأصَلَة الهِنْدِيَّة الَّتِي قَدْ يَصِل طُولها إلَى ٧,٥ م تَصْطاد فَوْق الأشْجَار القُرُود والطُّيُور ، وهُنَاك ثَعَابين تَعِيش عَلَى الأشْجَار مِثْل ثُعْبَان الشَّجَر الأفْرِيقِي يَسْتَطِيع أنْ يُعَلِّق فِي الهَوَاء ثُلُث جِسْمِه أثْنَاء تَسَلُّقه للأشْجَار ، ومِن أشْهَر الثَّعَابين المُتَسَلِّقَة ثُعْبَان المامبا الأخْضَر الَّذِي يُشْبه فُرُوع الأشْجَار تَمَاماً .

بوا رَأس الكَلْب يُمْسِك بفَرْع شَجَرَة ويَبْقَى فِي وَضْع مَقْلُوب مُتَدَلياً مِن أحَد الفُرُوع لِيَصِيد الأسْمَاك .



ثُعْبَان يَتَسَلَّق فَرْع شَجَرَة للوُصُول إلَى الطَّائِر النَّساج فِي عُشّه .



أبطال المشي علي الحبال

عنكبوت

أمْهَر المَخْلوقات فِي السَّيْر عَلَى الحبْل فهُو يَمْشِي عَلى خَيْط رَفِيع جداً سُمْكه جُزْء مِن ٤٠٠٠ جُزْء مِن شَعْرة رَأس الإنْسَان لَكِن قُوَّته تَفُوق قُوَّة الفُولاذ ٥ مرات فلَو صَنَعْنا ضَفِيرَة مِنْه سُمْكها ٢,٥ سم لاسْتَطاعَت حَمْل ثِقْل مِقْداره ٧١ طِناً، والعَنَاكِب البَنَّاءَة تَسِير عَلَى هَذِه الخُيُوط بسَهُولة، والعَنَاكِب لهَا ٣ أزْواج مِن المَغازل تَخْرُج مِن ٧ غُدَد بالبَطْن وتُنْتِج أنْواع كَثِيرَة مِن الخُيُوط أهَمَّها خَيط يَسْتَخْدِمه كَخَيْط أمَان مِثْل لاعِبُو السِّيرْك أوْ مُتسلِّقِي الجِبَال .

قدم العنكبوت

حلزون

يَسْتَطِيع الحلـزُون (القوْقع) أنْ يَسير عَلَى شَفْرَة مُوسى دُون أنْ يُصَاب بأذى أو الأشْوَاك أوْ خَيْط عَنْكَبُوت بمَهارَة شَدِيدَة ، وَهُو يُفْرز مَادَّة غَرَوِيَّة يَنْزَلِق عَلَيْها .

قدرات خاصة

ذباب



يَسْتَطِيع الذُّبَاب المَشْـي عَلَى أكْثَر الأسْطح نُعُومَة كَالزُّجَاج ، ويُمْكِنُه أنْ يَسِير عَلَى الحَـوَائِط مَقْلُوباً لأنَّ أقْدَامه تَنْتَهي بمَمَصَّات وخَطَاطِيـف

بـرص



البُـرَص يُمْكِنُـه المَشْـي عَلَـى الزُّجَاج لأنَّ أصَابعه تَنْتَهـي بمَمَصَّات .

مرونة فائقة

أخطبوط



أذْكَى الفقَّاريَّات فَقَد نَجَحَ فِي اخْتِبَارَات الذّكَاء الّتِي أجْرَاها العُلَمَاء فِي المَعْمَل فَهُو قَادِر عَلَى التَّعَلُّم ، وَهُو يَمْتَـاز بقُدْرَتِه عَلَى النَّفَاذ مِن أضْيَق الثُّقُوب .

ابن عرس



رَأسُه صَغِير لا يَتَجَـاوَز وَزْنُه ٣٠ – ٧٠ جِرَامـاً وَهُو أصْغر بكَثِير مِن حَجْم الجِسْم لِذَا يَسْتَطِيع الحَيَوَان أن يَنْفُذ مِنْ حَلْقَة ضَيِّقَـة بسَهُولَة ويُسْر .

نجوم السيرك

نَجَحَت كَثِير مِنَ الحَيَوانَات وَلاقت شُهْرَة وَاسِعَة فِي السِّيرْك حَتَّى صَارَ بَعْضُها يُنَافِس المَشَاهِير المَعْرُوفِين مِنَ النَّاس ، فكَثِير مِن الحَيَوانَات ثَبَت بِالتَّجْرُبَة قُدْرَتها القَرِيدَة عَلَى التَّعَلُّم عَلَى رَأس هَذِه القَائِمَة الدَّلافِين والشَّمْبَانْزِي والكِلاب والأسُود والببور وكِلاب البَحْر والبَبْغاوات ، وإنْ كَانَت أذكَاها عَلَى الإطلاق الغُوريلا لكِنَّها خَجُولَة ولَيْس لَدَيْها حُب الظُّهُور كَالشَّمْبَانْزِي .



